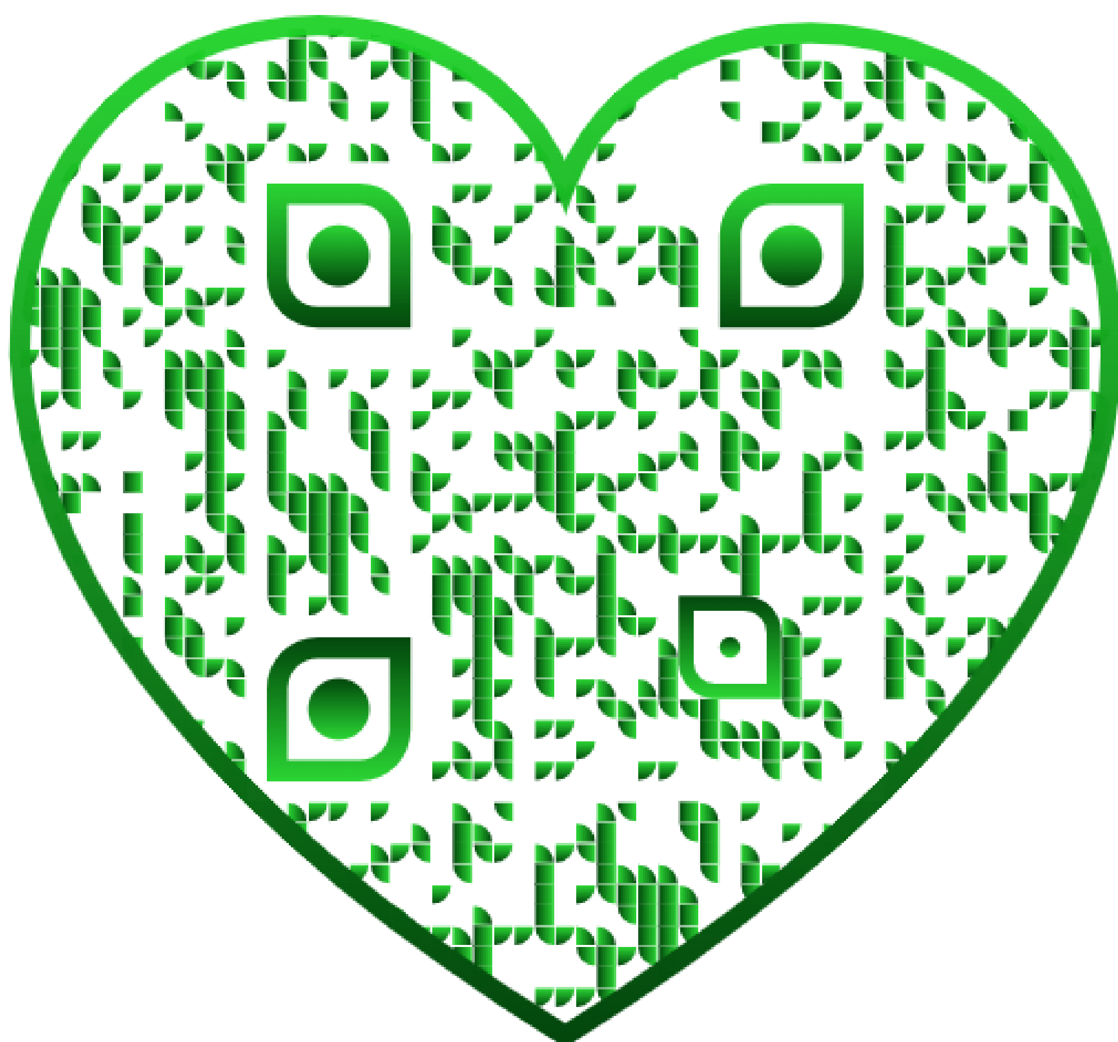


O Jejum

www.adoracao.com

O Site da sua edificação



O Jejum
Pr. Luciano Subirá



www.letrassantas.hpg.com.br
"ACESSE JÁ!!!"

Respondeu-lhes: Esta casta não sai de modo algum, salvo à força de oração [e jejum.] Marcos 9:29

Índice

O Jejum

1. A Bíblia ordena o Jejum?

2. O propósito do Jejum
- **a) No Velho Testamento**
- **b) Nos Evangelhos**
- **c) Em Atos dos Apóstolos**
- **d) Nas Epístolas**

3. Diferentes formas de Jejuar
- **a) Jejum Parcial**
- **b) Jejum Normal**
- **c) Jejum Total**

4. A Duração do Jejum

5. Jejum Prolongado

6. Podemos falar que estamos jejuando

Conclusão

O Jejum

Pr. Luciano Subirá

O jejum é a abstinência total ou parcial de alimentos por um período definido e propósito específico. Tem sido praticado pela humanidade em praticamente todas as épocas, nações, culturas e religiões. Pode ser com finalidade espiritual ou até mesmo medicinal, visto que o jejum traz tremendos benefícios físicos com a desintoxicação que produz no corpo. Mas nosso enfoque é o jejum bíblico.

Muitos cristãos hoje desconhecem o que a Bíblia diz acerca do jejum. Ou receberam um ensino distorcido ou não receberam ensinamento algum sobre este assunto. Creio que a Igreja de hoje vive dividida entre dois extremos: aqueles que não dão valor algum ao jejum e aqueles que se excedem em suas ênfases sobre ele. Penso que Deus queira despertar-nos para a compreensão e prática deste princípio que, sem dúvida, é uma arma poderosa para o cristão.

Não há regras fixas na Bíblia sobre quando jejuar ou qual tipo de jejum praticar, isto é algo pessoal. Mas a prática do jejum, além de ser recomendação bíblica, traz consigo alguns princípios que devem ser entendidos e seguidos.

1) A BÍBLIA ORDENA O JEJUM?

Não. No Velho Testamento, na lei de Moisés, os judeus tinham um único dia de jejum instituído: o do Dia da Expiação (Lv.23:27), que também ficou conhecido como "o dia do jejum" (Jr.36:6) e ao qual Paulo se referiu como "o jejum" (At.27:9). Mas em todo o Velho e Novo Testamento não há uma única ordem acerca de jejuarmos. Contudo, apesar de não haver um imperativo acerca desta prática, a Bíblia esta cheia de menções ao jejum. Fala não apenas de pessoas que jejuaram e da forma como o fizeram, mas infere que nós também jejuaríamos e nos instrui na forma correta de faze-lo.

Muitos ensinadores falharam de maneira grave ao dizer que, por não haver nenhuma ordem específica para o jejum, então não devemos jejuar. Mas quando consideramos o ensino de Jesus sobre o jejum, não há como negar que o Mestre esperava que jejuássemos:

"Quando jejuardes, não vos mostreis contristados como os hipócritas; porque desfiguram o rosto com o fim de parecer aos homens que jejuam. Em verdade vos digo que eles já receberam a sua recompensa. Tu, porém, quando jejuardes, unge a cabeça e lava o rosto, com o fim de não parecer aos homens que jejuas, e sim ao teu Pai, em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará." (Mt.6:16-18).

Embora Jesus não esteja mandando jejuar, suas palavras revelam que ele esperava de nós esta prática. Ele nos instruiu até na motivação correta que se deve ter ao jejuar. E quando disse que o Pai recompensaria a atitude correta do jejum, nos mostrou que tal prática produz resultados!

Algumas pessoas dizem que se as epístolas não dizem nada sobre jejuar é porque não é importante, e desprezam o ensino de Jesus sobre o jejum. Isto é errado! Jesus não veio ensinar os judeus a viverem bem a Velha Aliança, Ele veio instituir a Nova Aliança, e todos os seus ensinos apontavam para as práticas dos cidadãos do reino de Deus. Quando estava para ser assunto ao céu, deu ordem aos seus apóstolos que ensinassem as pessoas a guardar TUDO o que Ele tinha ordenado (Mt.28:20), inclusive o modo correto de jejuar!

O próprio Jesus praticou o jejum, e lemos em Atos que os líderes da Igreja também o faziam. Registros históricos dos pais da igreja também revelam que o jejum continuou sendo observado como prática dos crentes muito tempo depois dos apóstolos. O jejum, portanto, deve ser parte de nossas vidas e praticado de forma equilibrada, dentro do ensino bíblico.

Embora o próprio Senhor Jesus tenha jejuado por quarenta dias e quarenta noites no deserto, e muitas vezes ficava sem comer (quer por falta de tempo ministrando ao povo - Mc.6:31, quer por passar as noites só orando sem comer - Mc.6:46), devemos reconhecer que Ele e seus discípulos não observavam o jejum dos judeus de seus dias (exceto o do dia da Expiação). Era costume dos fariseus jejuar dois dias por semana (Lc.18:12), mas Jesus e seus discípulos não o faziam. Aliás chegaram a questionar Jesus acerca disto:

"Disseram-lhe eles: Os discípulos de João e bem assim os fariseus freqüentemente jejuam e fazem orações; os teus, entretanto, comem e bebem. Jesus, porém, lhes disse: Podeis fazer jejuar os convidados para o casamento, enquanto está com eles o noivo? Dias virão, contudo, em que lhes será tirado o noivo; naqueles dias, sim, jejuarão." (Lc.5:33-35).

O Mestre mostrou não ser contra o jejum, e disse que depois que Ele fosse "tirado" do convívio direto com os discípulos (voltando ao céu) eles haveriam de jejuar. Jesus não se referiu ao jejum somente para os dias entre sua morte e ressurreição/reaparição aos discípulos (ao mencionar os dias que eles estariam sem o noivo), e sim aos dias a partir de sua morte. Contudo, Jesus deixou bem claro que a prática do jejum nos moldes do que havia em seus dias não era o que Deus esperava. A motivação estava errada, as pessoas jejuavam para provar sua religiosidade e espiritualidade, e Jesus ensinou a faze-lo em secreto, sem alarde.

Sabe, o jejum pode ser uma prática vazia se não for feito de maneira correta. Isto aconteceu nos dias do Velho Testamento, quando o povo começou a indagar:

"Por que jejuamos nós, e não atentas para isto? Por que afligimos a nossa alma, e tu não o levas em conta?" (Is.58:3a).

E a resposta de Deus foi exatamente a de que estavam jejuando de maneira errada:

"Eis que, no dia em que jejuais, cuidais dos vossos próprios interesses e exigis que se faça todo o vosso trabalho. Eis que jejuais para contendas e para rixas e para ferirdes com punho iníquo; jejuando assim como hoje, não se fará ouvir a vossa voz no alto." (Is.58:3b,4).

Por outro lado, o versículo está inferindo que se observado de forma correta, Deus atentaria para isto e a voz deles seria ouvida.

2) O PROPÓSITO DO JEJUM

Gosto de uma afirmação de Kenneth Hagin acerca do jejum: "O jejum não muda a Deus. Ele é o mesmo antes, durante e depois de seu jejum. Mas, jejuar mudará você. Vai lhe ajudar a manter-se mais suscetível ao Espírito de Deus". O jejum não tornará Deus mais bondoso ou misericordioso para conosco, ele está ligado diretamente a nós, à nossa necessidade de romper com as barreiras e limitações da carne. O jejum deixará nosso espírito atento pois mortifica a carne e aflige nossa alma.

Jesus deixou-nos um ensino precioso acerca disto quando falava sobre o jejum:

"Ninguém põe vinho novo em odres velhos; do contrário, o vinho romperá os odres; e tanto se perde o vinho como os odres. Mas põe-se vinho novo em odres novos." (Mc.2:22).

O odre era um recipiente feito com pele de animais, que era devidamente preparada mas, com o passar do tempo envelhecia e ressecava. O vinho, era o suco extraído da uva que fermentava naturalmente dentro do odre. Portanto, quando se fazia o vinho novo, era sábio colocá-lo num recipiente de pele (o odre) que não arrebentasse na hora em que o vinho começasse a fermentar, e o melhor recipiente era o odre novo. Com essa ilustração Jesus estava ensinado-nos que o vinho novo que Ele traria (o Espírito Santo) deveria ser colocado em odres novos, e o odre (ou recipiente do vinho) é nosso corpo. A Bíblia está dizendo com isto que o jejum tem o poder de "renovar" nosso corpo. A Escritura ensina que a carne milita contra o espírito, e a melhor maneira de receber o vinho, o Espírito, é dentro de um processo de mortificação da carne.

Creio que o propósito primário do jejum é mortificar a carne, o que nos fará mais suscetíveis ao Espírito Santo. Há outros benefícios que decorrerão disto, mas esta é a essência do jejum.

Alguns acham que o jejum é uma "varinha de condão" que resolve as coisas por si mesmo, mas não podemos ter o enfoque errado. Quando jejuamos, não devemos crer NO JEJUM, e sim em Deus. A resposta às orações flui melhor quando jejuamos porque através desta prática estamos

liberando nosso espírito na disputada batalha contra a carne, e por isso algumas coisas acontecem.

Por exemplo, a fé é do espírito e não da carne; portanto, ao jejuar estamos removendo o entulho da carne e liberando nossa fé para se expressar. Quando Jesus disse aos discípulos que não puderam expulsar um demônio por falta de jejum (Mt.17:21), ele não limitou o problema somente a isto mas falou sobre a falta de fé (Mt.17:19,20) como um fator decisivo no fracasso daquela tentativa de libertação. O jejum ajuda a liberar a fé! O que nos dá vitória sobre o inimigo é o que Cristo fez na cruz e a autoridade de seu nome. O jejum em si não me faz vencer, mas libera a fé para o combate e nos fortalece, fazendo-nos mais conscientes da autoridade que nos foi delegada.

Mas apesar do propósito central do jejum ser a mortificação da carne, vemos vários exemplos bíblicos de outros motivos para tal prática:

a) No Velho Testamento encontramos diferentes propósitos para o jejum:

Consagração O voto do nazireado envolvia a abstinência/jejum de determinados tipos de alimentos (Nm.6:3,4);

Arrependimento de pecados Samuel e o povo jejuando em Mispa, como sinal de arrependimento de seus pecados (I Sm.7:6, Ne.9:11);

Luto Davi jejua em expressão de dor pela morte de Saul e Jônatas, e depois pela morte de Abner. (II Sm.1:12 e 3:35);

Aflições Davi jejua em favor da criança que nascera de Bate-Seba, que estava doente, à morte (II Sm.12:16-23); Josafá apregoou um jejum em todo Judá quando estava sob o risco de ser vencido pelos moabitas e amonitas (II Cr.20:3);

Buscando Proteção Esdras proclamou jejum junto ao rio Ava, pedindo a proteção e benção de Deus sobre sua viagem (Ed.8:21-23); Ester pede que seu povo jejue por ela, para proteção no seu encontro com o rei (Et.4:16);

Em situações de enfermidade Davi jejuava e orava por outros que estavam enfermos (Sl.35:13);

Intercessão Daniel orando por Jerusalém e seu povo (Dn.9:3, 10:2,3)

b) Nos Evangelhos

Preparação para a Batalha Espiritual Jesus mencionou que determinadas castas só sairão por meio de oração e jejum, que trazem um maior revestimento de autoridade (Mt.17:21);

Estar com o Senhor Ana não saía do templo, orando e jejuando freqüentemente (Lc.2:37);

Preparar-se para o Ministério Jesus só começou seu ministério depois de ter sido cheio do Espírito Santo e se preparado em jejum (prolongado) no deserto (Lc.4:1,2);

c) Em Atos dos Apóstolos vemos a Igreja praticando o jejum em diversas situações, tais como:

Ministrar ao Senhor Os líderes da igreja em Antioquia jejuando apenas para adorar ao Senhor (At.13:2);

Enviar ministérios Na hora de impor as mãos e enviar ministérios comissionados (At.13:3);

Estabelecer presbíteros Além de impor as mãos com jejum sobre os enviados, o faziam também sobre os que recebiam autoridade de governo na igreja local, o que revela que o jejum era um princípio praticado nas ordenações de ministros (At.14:23).

d) Nas Epístolas só encontramos menções de Paulo de ter jejuado (II Co.6:3-5; 11:23-27).

3) DIFERENTES FORMAS DE JEJUM

Há diferentes formas de jejuar. As que encontramos na Bíblia são:

a) Jejum PARCIAL. Normalmente o jejum parcial é praticado em períodos maiores ou quando a pessoa não tem condições de se abster totalmente do alimento (por causa do trabalho, por exemplo). Lemos sobre esta forma de jejum no livro de Daniel:

"Naqueles dias, eu, Daniel, pranteei durante três semanas. Manjar desejável não comi, nem carne, nem vinho entraram em minha boca, nem me ungi com óleo algum, até que se passaram as três semanas." (Dn.10:2,3).

O profeta Daniel diz exatamente o quê ficou sem ingerir: carne, vinho e manjar desejável. Provavelmente se restringiu à uma dieta de frutas e legumes, não sabemos ao certo. O fato é que se absteve de alimentos, porém não totalmente. E embora tenha escolhido o que aparentemente seja a forma menos rigorosa de jejuar, dedicou-se à ela por três semanas. Em outras situações Daniel parece ter feito um jejum normal (Dn.9:3), o que mostra que praticava mais de uma forma de jejum. Ao fim deste período, um anjo do Senhor veio a ele e lhe trouxe uma revelação tremenda. Declarou-lhe que desde o primeiro dia de oração o profeta já fora ouvido (v.12), mas que uma batalha estava sendo travada no reino espiritual (v.13) o que ocorreria ainda no regresso daquele anjo (v.20). Aqui aprendemos também sobre o poder que o jejum tem nos momentos de guerra espiritual.

b) Jejum NORMAL. É a abstinência de alimentos mas com ingestão de água. Foi a forma que nosso Senhor adotou ao jejuar no deserto. Cresci ouvindo sobre a necessidade de se jejuar bebendo água; meu pai dizia que no relato do evangelho não há menção de Cristo ter ficado sem beber ou ter tido sede (e ele estava num deserto!):

"Jesus, cheio do Espírito Santo, voltou do Jordão e foi guiado pelo mesmo Espírito, no deserto, durante quarenta dias, sendo tentado pelo Diabo. Nada comeu naqueles dias, ao fim dos quais teve fome." (Mt.4:2).

Denominamos esta forma de jejum como normal, pois entendemos ser esta a prática mais propícia nos jejuns regulares (como o de um dia).

c) Jejum TOTAL. É abstinência de tudo, inclusive de água. Na Bíblia encontramos poucas menções de ter alguém jejuado sem água, e isto dentro de um limite: no máximo três dias. A água não é alimento, e nosso corpo depende dela a fim de que os rins funcionem normalmente e que as toxinas não se acumulem no organismo. Há dois exemplos bíblicos deste tipo de jejum, um no Velho outro no Novo Testamento:

Ester, num momento de crise em que os judeus (como povo) estavam condenados à morte por um decreto do rei, pede a seu tio Mardoqueu que jejuem por ela:

"Vai, ajunta a todos os judeus que se acharem em Susã, e jejuai por mim, e não comais, nem bebais por três dias, nem de noite nem de dia; eu e as minhas servas também jejuaremos. Depois, irei ter com o rei, ainda que é contra a lei; se perecer, pereci." (Et.4:16).

Paulo, na sua conversão também usou esta forma de jejum, devido ao impacto da revelação que recebera:

"Esteve três dias sem ver, durante os quais nada comeu, nem bebeu."(At.9:9).

Não há qualquer outra menção de um jejum total maior do que estes (a não ser o de Moisés e Elias numa condição diferente que explicaremos adiante). A medicina adverte contra um período de mais de três dias sem água, como sendo nocivo. Devemos cuidar do corpo ao jejuar e não agredi-lo; lembre-se de que estará lutando contra sua carne (natureza e impulsos) e não contra o seu corpo.

4) A DURAÇÃO DO JEJUM

Quanto tempo deve durar um jejum? A Bíblia não determina regras deste gênero, portanto cada um é livre para escolher quando, como e quanto jejua.

Vemos vários exemplos de jejuns de duração diferente nas Escrituras:

1 dia - O jejum do Dia da Expiação

3 dias - O jejum de Ester (Et.4:16) e o de Paulo (At.9:9);

7 dias - Jejum por luto pela morte de Saul (I Sm.31:13);

14 dias - Jejum involuntário de Paulo e os que com ele estavam no navio (At.27:33);

21 dias - O jejum de Daniel em favor de Jerusalém (Dn.10:3);

40 dias - O jejum do Senhor Jesus no deserto (Lc.4:1,2);

OBS: A Bíblia fala de Moisés (Ex.34:28) e Elias (I Re.19:8) jejuando períodos de quarenta dias. Porém vale ressaltar que estavam em condições especiais, sob o sobrenatural de Deus. Moisés nem sequer bebeu água nestes 40 dias, o que humanamente é impossível. Mas ele foi envolvido pela glória divina. O mesmo se deu com Elias, que caminhou 40 dias na força do alimento que o anjo lhe trouxe. Isto é um jejum diferente que começou com um belo "depósito", uma comida celestial. Jesus, porém, fez um jejum normal com esta duração.

Muitas pessoas erram ao fazer votos ligados à duração do jejum... Não aconselho ninguém fazer um voto de quanto tempo vai jejuar, pois isso te deixará "preso" no caso de algo fugir ao seu controle. Siga o conselho bíblico:

"Quando a Deus fizeres algum voto, não tardes em cumpri-lo; porque não se agrada de tolos. Cumpre o voto que fazes. Melhor é que não votes do que votes e não cumpras".
(Ec.5:4,5)

É importante que haja uma intenção e um alvo quanto à duração do jejum no coração, mas não transforme isto em voto. Já intentei jejuns prolongados e no meio do caminho fui forçado a interromper. Mas também já comecei jejuns sem a

intenção de prolongá-lo e, no entanto, isto acabou acontecendo mesmo sem ter feito os planos para isto.

5) O JEJUM PROLONGADO

Há algo especial num jejum prolongado, mas deve ser feito sob a direção de Deus (as Escrituras mostram que Jesus foi guiado pelo Espírito ao seu jejum no deserto Lc.4:1). Conheço irmãos que tem jejuado por trinta e até quarenta dias, embora eu, pessoalmente, não tenha feito um jejum tão longo. Cada um deles confirma ter recebido de Deus uma direção para tal.

Vale ressaltar também que certos cuidados devem ser tomados. Não podemos brincar com o nosso corpo. Uma dieta para desintoxicação do organismo antes do jejum é recomendada, e também na quebra do jejum prolongado (mais de 3 dias). Procure orientação e acompanhamento médico se o Senhor lhe dirigir a um jejum deste gênero. Há muita instrução na forma de literatura que também pode ser adquirida.

6) PODEMOS FALAR QUE ESTAMOS JEJUANDO ?

Algumas pessoas são extremistas quanto a discrição do jejum, enquanto outras, à semelhança dos fariseus, tocam trombeta diante de si. Em Mateus 6:16-18, Jesus condena o exibicionismo dos fariseus querendo parecer contristados aos homens para atestar sua espiritualidade. Ele não proibiu de se comentar sobre o jejum, senão a própria Bíblia estaria violando isto ao contar o jejum que Jesus fez... Como souberam que Cristo (que estava sozinho no deserto) fez um jejum de quarenta dias? Certamente porque Ele contou! Não saiu alardeando perante todo mundo, mas discretamente repartiu sua experiência com os seus discípulos.

Eu, particularmente, comecei a jejuar estimulado pelo relato das experiências de outros irmãos. Depois é que comecei (aos poucos) a entender o ensino bíblico sobre o jejum. E louvo a Deus pelas pessoas que me estimularam! Sabe, precisamos tomar cuidado com determinadas pessoas que não tem o que acrescentar à nossa edificação e somente atacam e criticam. Lembro-me que o primeiro jejum que fiz na minha adolescência: cortei só o almoço mas tomei um refrigerante para não "sofrer" muito; fiz isto para orar por um amigo que queria ver batizado no Espírito Santo. Aquele rapaz já havia recebido tanta oração, mas nada havia acontecido ainda. Portanto, jejuei e orei em seu favor. Hoje sei que não foi grande coisa mas, na época, foi o meu melhor. Pois bem, alguém ficou sabendo e me ridicularizou, disse que jejum de verdade era ficar o dia todo sem comer nada e bebendo no máximo um pouco de água; esta pessoa disse que eu estava perdendo meu tempo e que só fizera um "regimezinho", pois o verdadeiro jejum não admitia nem bala açucarada na boca, quanto mais um refrigerante!... mas naquele dia meu amigo foi cheio do Espírito Santo e preferi acreditar que o jejum funcionava.

Depois ouvi outros irmãos comentarem sobre jejuar mais de um dia e "fui atrás" , e assim, aos poucos, fui aprendendo (a jejuar e sobre o jejum) aquilo que não aprendi na igreja ou na literatura cristã. Penso que de forma sábia e cuidadosa podemos estimular outros à prática do jejum, basta partilharmos nossas experiências e incentiva-los.

CONCLUSÃO

Haverá períodos em que o Espírito Santo vai nos atrair mais para o jejum, e épocas em que quase não sentiremos a necessidade de faze-lo. Já passei anos sem receber nenhum impulso especial para jejuns de mais de três dias e, mesmos estes, foram poucos. E houve épocas em que, seguidamente sentia a necessidade de faze-lo. Porém, penso que o jejum normal de um dia de duração é algo que os cristãos deveriam praticar mais, mesmo sem sentir nenhuma "urgência" espiritual para isto.

Quando meu filho Israel estava para nascer, o Senhor trouxe um profundo peso de oração e intercessão ao meu coração. Sabia que devia jejuar; era uma "urgência" dentro de mim. Não ouvi uma voz sobrenatural, não tive nenhuma visão ou sonho a respeito, simplesmente sabia que tinha de jejuar até romper algo, e o fiz por seis dias. Ao final soube que havia alcançado uma vitória. Na ocasião do parto, minha esposa teve uma complicação e quase perdemos nosso primeiro filho; contudo, a batalha já havia sido ganha e o poder de Deus prevaleceu. Devemos ser sensíveis e seguir os impulsos do Espírito de Deus nesta área. Isto vale não só para começar a jejuar mas até para quebrar o jejum. Já fiz jejuns que queria prolongar mais e senti que não deveria faze-lo, pois a motivação já não era mais a mesma...

Encerro desafiando-o a praticar mais o jejum, e certamente você descobrirá que o poder desta arma que o Senhor nos deu é difícil de se medir com palavras. A experiência fortalecerá aquilo que temos dito. Que o Senhor seja contigo e te guie nesta prática!

Letras Santas

Proibido todo e qualquer uso comercial.
Se você pagou por esse livro
VOCÊ FOI ROUBADO!
Você tem este e muitos outros títulos **GRÁTIS**
direto na fonte:
www.letrassantas.hpg.com.br

O Portal da Literatura Evangélica Grátis!